



Comment la lumière affecte-t-elle la productivité ?

Sommeil, mémoire, capacités d'apprentissage et santé mentale, la lumière est précieuse pour notre santé. Cependant, toutes les lumières ne sont pas égales ; la lumière artificielle par exemple peut être néfaste tandis que la lumière du soleil est vitale alors comment faire lorsqu'on travaille dans un bureau ? Quels sont les effets de la lumière artificielle et naturelle au travail ? Existe-t-il des éclairage « intelligents » ?

La lumière naturelle, alliée de la productivité.

Malheureusement, beaucoup d'entreprises portent peu d'attention au confort lumineux de leurs employés et pourtant des études ont démontré maintes fois qu'un éclairage adéquat entraîne automatiquement un vrai gain de productivité.

En effet, dans un bureau trop sombre ou mal éclairé, les travailleurs se fatiguent plus facilement. Une lumière artificielle non-adéquate dérègle l'horloge biologique en supprimant la sécrétion de mélatonine, entraînant donc un sommeil plus court et beaucoup moins réparateur. C'est pourquoi il est important de privilégier la lumière naturelle à la lumière artificielle car on le rappelle, aucune lumière artificielle ne peut remplacer la lumière du jour. Avoir un bureau à proximité d'une fenêtre par exemple peut faire toute la différence... Celle-ci contribue à améliorer la concentration et le bien-être, des employés plus heureux entraînent automatiquement un travail et un rendement plus effectif.

Contrairement à la lumière artificielle, la lumière du jour offre des bienfaits pour notre cerveau. En effet, celle-ci pénètre dans notre l'organisme via l'œil et envoie au cerveau l'information « jour » ou « nuit » à notre horloge biologique afin de réguler notre humeur et donner le signal à notre corps de se réveiller et d'être actif, c'est aussi pourquoi une lumière blanche voire bleue est effective dans les bureaux pour être plus éveillé car elles répliquent le ciel et la lumière du matin.

Bien entendu, il n'est pas toujours simple d'avoir accès à de grandes fenêtres laissant entrer la

lumière du jour dans les bureaux... C'est pourquoi il est essentiel de faire le bon choix en matière d'éclairage et de luminosité. De nombreuses entreprises utilisent un luxmètre pour mesurer le niveau de lumière dans une pièce, facile à se procurer chez des distributeurs comme RS Components, ils sont faciles à utiliser et peuvent permettre de savoir exactement le niveau de lux d'une pièce et d'agir en fonction du résultat.

Quel éclairage ?

Avoir un éclairage adéquat dans les bureaux de son entreprise n'est pas seulement important pour vos employés mais c'est aussi une obligation légale. En effet, les employeurs sont tenus de fournir à leurs employés un lieu de travail conçu de manière à ne pas nuire à leur santé. Une installation d'éclairage bien pensée permettant de prévenir les risques d'accidents occasionnés par une perception visuelle dégradée.

D'ailleurs, on note qu'il existe aujourd'hui des solutions d'éclairage axées sur le bien-être des employés comme l'éclairage dynamique. En effet, celui-ci reproduit le cycle de la lumière naturelle avec une lumière vive et bleue le matin et une lumière chaude et moins intense le soir. Cette lumière se calque sur l'horloge biologique et favorise non seulement les phases stimulant/relaxation de l'intellect mais aussi offre un sentiment de bien-être. Cet éclairage est déjà utilisé par les professionnels de santé comme dans les chambres d'hôpital ou les salles de réveil.

Pour résumer, l'éclairage et la lumière sur le lieu de travail ont une grande influence sur l'humeur et le bien-être mais aussi la performance des employés. On n'oublie pas non qu'un éclairage ergonomique a un impact positif sur la consommation d'énergie. C'est pourquoi si vous êtes patron d'une entreprise, il est plus que primordial d'investir dans l'éclairage.